



EBP HYPNOTHERAPIES

Chassez le stress en 2 temps 3
mouvements !
Mini-programme gratuit

Par

Eric BEAUFILS-PIRAUD

hypnothérapeute, dipl ISCH, GHR

<https://www.ebp-hypnotherapies.net>

IMPORTANT : Vous N'AVEZ PAS le Droit de Rééditer ou Revendre ce Manuel !

Vous ne pouvez pas non plus redonner, copier, vendre ou partager son contenu

Tous droits réservés

Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduit ou transmis, sous quelque forme que ce soit, électronique, ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou par tout moyen de stockage de l'information ou de recherche sans le consentement écrit, daté et signé de l'auteur.

Mentions légales :

L'information présentée ici représente le point de vue de l'auteur à la date de sa publication. Compte tenu des changements rapides d'aujourd'hui, l'auteur se réserve le droit de modifier et mettre à jour son opinion selon ces changements. Ce document est destiné seulement à votre information. Malgré le plus grand soin apporté à la validité des informations fournies dans ce document, l'auteur dégage toute responsabilité pour des erreurs, imprécisions ou omissions. Toute mise en cause de personnes ou d'organisations sont fortuites et non voulues. Si des conseils relatifs à des points de droit, des questions médicales ou autres sujets sont nécessaires, les services de professionnels pleinement qualifiés doivent être recherchés. Ce document n'est pas destiné à être utilisé comme un avis médicalement ou légalement autorisé. L'auteur ne peut prendre aucun engagement sur la réussite du programme, celle-ci relevant avant tout des éléments de personnalité et d'implication de la personne qui le suit.

Bienvenue dans ce programme gratuit « Chassez le stress en 2 temps 3 mouvements »

Je suis tellement content que vous puissiez me rejoindre pour ce programme qui va vraiment vous changer la vie !

Pendant les jours qui viennent, vous pouvez vous attendre à de vrais changements dans votre vie, avec une résistance au stress bien supérieure à ce que vous connaissiez jusque là.

J'ai mis dans ce programme autant d'outils indispensables que je le pouvais, comme un questionnaire, essentiel pour repérer les symptômes de votre stress, des guides, des fichiers audio remplis d'outils hypnothérapeutiques, et des vidéos pour vous accompagner dans ce programme. Alors préparez-vous à être vraiment gâté(e) !

Je n'ai pas voulu tout vous envoyer en un seul coup, pour ne pas vous submerger (et augmenter encore un peu votre stress !). Nous allons au contraire avancer ensemble, au pas à pas, progressivement. Et à chaque étape je serai avec vous dans une vidéo pour vous expliquer et lire ensemble le guide que vous recevrez aussi.

Alors commençons !

Contenu du mini-programme anti-stress

Jour 1

C'est aujourd'hui. Dans ce cours d'aujourd'hui, vous trouverez :

- Ce guide d'introduction et de présentation, dans lequel seront expliqués :
 - Ce que je propose globalement à mes clients et pourquoi j'offre ce programme anti-stress
 - Les différents outils mis à votre disposition aujourd'hui et la manière de les utiliser
- Une vidéo pour vous accompagner au pas à pas dans la lecture de ce guide, ainsi qu'un fichier mp3 de sa bande son que vous pouvez écouter facilement, et la transcription de celle-ci au format pdf.
- Un outil pour faire le point et repérer les symptômes de stress : où en êtes-vous ?
- Un fichier audio contenant un outil hypnothérapeutique anti-stress

Jour 2

Demain vous recevrez un autre email qui vous permettra, comme aujourd'hui, de prendre connaissance de :

- Ce guide « Anxiété et stress, les ennemis du bonheur »
- Une vidéo qui vous conduira au pas à pas dans ce guide.

Jour 3

Après demain, vous recevrez dans un autre email

- Un second fichier audio contenant un outil anti-stress complémentaire de celui d'aujourd'hui
- Un guide explicatif

- Une vidéo d'accompagnement

L'ensemble de ces outils constitue une première approche efficace pour chasser votre stress et vous donner force et courage pour aller de l'avant.

La démarche

LE TEMPS PASSE !

Ne soyez pas triste ! N'ayez pas peur !

Savez-vous que vous avez en vous les ressources nécessaires pour rester jeune ?

On le dit, tout est dans la tête.

Cela va vous surprendre, mais c'est complètement vrai.

Et l'hypnothérapie apporte des aides incroyablement puissantes pour transformer notre vie.

Grâce à elle, vous pourrez découvrir comment vivre en meilleure santé, avec plus de vitalité, plus d'équilibre, plus longtemps, et surtout avoir une vie plus gratifiante et pleine de bonheur.

Le stress est un des principaux ennemis de ce bonheur, et en plus il fait beaucoup de dégâts sur notre santé.

C'est la raison pour laquelle j'ai voulu d'emblée vous apporter ces outils qui vont immédiatement soulager cette pression qui agit quasi en permanence dans nos vies.

Bien sûr, vous pouvez aussi travailler plus en profondeur, et sur des sujets plus divers. Je suis à votre écoute.

Jour 1

Où en êtes-vous ?

ATTENTION : ce travail que nous faisons ensemble est destiné à réduire vos tensions. Soulager vos symptômes appartient au domaine médical. Vous pouvez consulter votre médecin pour cela.

Avec ces quelques questions, je vais vous aider à repérer les symptômes que le stress vous provoque. Ces symptômes sont des traces physiques à travers lesquelles votre corps vous dit « Attention, j'en ai assez, il faut faire quelque chose ».

Pendant toute votre vie, l'anxiété et le stress ont imprimé des tensions dans votre corps. Au début, celui-ci, jeune et souple, est capable de les encaisser sans que des maladies se développent. Au bout d'un moment, il se fatigue, se raidit, les tensions deviennent visibles, puis des symptômes s'ajoutent qui peuvent réellement perturber votre qualité de vie.

Comment le stress se traduit-il dans notre corps ?

Nous allons observer plusieurs domaines : physique, mental et comportemental. Dans ces trois domaines, il est reconnu que le stress peut avoir directement des responsabilités.

Je vous invite maintenant, pour chacun de ces domaines, à vous interroger, vous observer, et à identifier et reconnaître la présence de l'un ou l'autre de ces symptômes dans votre vie.

Vous pouvez pour cela cocher ou surligner les items de cette liste qu'il vous semble reconnaître, et même y apporter un commentaire. (Cette liste n'est pas exhaustive).

Faire ce travail d'introspection va mobiliser votre subconscient et le mettre à l'écoute de vos besoins. Il sera ainsi plus réceptif aux outils de changement qui seront ensuite proposés.

Sur le plan physique :

Variations de l'appétit

Troubles du sommeil

Maux de tête

Problèmes de peau : acné, psoriasis, exéma, alopecie (perte des cheveux)

Douleurs articulaires, tensions, tendinites, fibromyalgie.

Tension artérielle, accélération du rythme cardiaque, hausse du cholestérol

Crampes d'estomac, reflux, nausées, variations de poids

Diabètes

Pathologies de l'intestin, syndrome du colon irritable, diarrhées, constipation

Perte de la libido, réduction des spermatozoïdes, règles douloureuses

Diminution du système immunitaire

Sur le plan psychologique :

Tristesse

Dépressions

Manque d'énergie

Anxiété et attaques de panique

Problèmes de concentration

Sur le plan comportemental :

Sautes d'humeur

Mauvaise gestion de la colère

Impulsivité

Irritabilité

SOS Relaxation

Vous allez ensuite pouvoir télécharger ce fichier audio au format mp3.

En écoutant ce fichier, vous profiterez d'un certain nombre de techniques d'hypnothérapie qui vont être immédiatement bénéfiques pour chasser votre stress.

En vous apportant une relaxation profonde, très proche de la méditation, ces techniques vont vous permettre de rééquilibrer votre mental et votre corps, ce qui constitue une approche très complète pour gérer le stress.

Comment utiliser ce fichier ?

Tout simplement en le téléchargeant dans votre lecteur mp3 (smartphone, iPod...), et en utilisant des écouteurs stéréophoniques pour l'écouter.

Vous vous installerez confortablement, en ayant pris soin de vous garantir un moment où vous ne serez pas dérangé.

La position assise et la position allongée sont tout à fait indiquées pour profiter d'une bonne relaxation. Pour votre confort, vous veillerez à ne pas croiser les jambes.

Ne jamais écouter un fichier d'hypnothérapie en conduisant ou en utilisant une machine.

Vous pouvez écouter ce fichier chaque jour, ou espacer son écoute lors de périodes où vous subissez moins de stress.

Laissez-vous simplement conduire par les instructions que je vous délivre dans ce fichier. Elles sont faites pour vous conduire dans l'hypnose et pour vous donner les suggestions nécessaires à une bonne détente.

A vous de jouer

C'est maintenant à vous de travailler à votre bien-être.

- 1) Faites cet exercice d'inventaire des symptômes liés au stress que vous connaissez. Vous pourrez y revenir aussi dans les prochains jours.
- 2) Téléchargez et écoutez ce fichier mp3 SOS Relaxation

A SUIVRE...

Dès demain vous recevrez un nouvel email dans lequel vous aurez accès au contenu du Jour 2 de ce programme :

Le guide « Anxiété et stress, les ennemis du bonheur »

Une vidéo vous accompagnera au pas à pas dans ce guide.

Vous pourrez également continuer d'écouter votre fichier

SOS Relaxation en tant que de besoin.

Quelques ressources recommandées

Comprendre et utiliser la puissance du subconscient



Découvrez dans ce guide les ressources mentales que vous pouvez facilement utiliser pour accéder à une vie plus saine, plus longue et plus heureuse !

Cliquez ici :

www.ebp-hypnotherapies.net/puissance-subconscient